

# 6月は食育月間



平成17年、食育基本法をもとに食育推進計画が策定され、毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日と定められました。

食事は、人が生きていくうえで欠かせないものであり、生涯にわたって健康で生き生きと生活するための基礎となるものです。食育月間をきっかけに、日頃の食生活を見直してみましょう。

## <毎日の食事が楽しくなる食生活指針 10 項目>

1. 食事を楽しみましょう
2. 一日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを
3. 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを
4. ごはんなどの穀類をしっかりと
5. 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて
6. 食塩や脂肪は控えめに
7. 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を
8. 食文化や地域の産物を活かし、時には新しい料理も
9. 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく
10. 自分の食生活を見直してみましょう

—農林水産省(みんなの食育)—



上野小学校1年生給食の様子